

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

TÍTULO: Plan de actividades físico – recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12- 15 años de la circunscripción 194 del Consejo Popular “La Conchita”.

Autor: Lic. Yamilka Barceló García.

Tutor: DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez

2011
“Año 53 del Triunfo de la Revolución”

PENSAMIENTO

El deporte tiene que empezar en el círculo, el deporte tiene que empezar como todo lo que se refiere al hombre, incluso antes de nacer la criatura.

Fidel Castro

DEDICATORIA.

-A mis padres por guiarme siempre por el camino correcto.

A mis hijos que de una forma u otra son mi razón de vivir y siempre tengo su cariño y apoyo.

-A mi esposo por todo el apoyo y dedicación para la culminación de este trabajo.

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutor DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez, por brindarme, en todo momento su ayuda, apoyo incondicional y conocimientos.

Resumen

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. La presente investigación, aborda el tema del aprovechamiento del Tiempo Libre en el marco del trabajo comunitario, centrándose en una comunidad de la periferia del municipio Pinar del Río, la circunscripción 194 del Consejo Popular “La Conchita”, en específico en los adolescentes (12 a 15 años de edad) residentes en la misma. Para dar solución al problema planteado se trazó como objetivo la aplicación de un Plan de actividades físico recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre del grupo etáreo referido, para lo cual fueron empleados diferentes métodos (teóricos y empíricos), técnicas e instrumentos investigativos, entre los que se destacan, el estudio de Presupuesto Tiempo, la Observación, la encuesta (aplicada a una muestra de adolescentes) y una entrevista (realizada a personas relacionadas con el desarrollo de la recreación en dicha comunidad), además de otros métodos de intervención comunitaria. Todos ellos permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar solución al problema. Como resultado final se presenta la propuesta de Plan, el cual se ha concebido partiendo de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. Este, en su gradual implementación ha propiciado el incremento de los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación física, Adolescentes

ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Fundamentos Teóricos sobre el Tiempo Libre y la Recreación.	12
1.1- El Tiempo libre como fenómeno social	12
1.2- El fenómeno recreativo	16
1.3 -El trabajo comunitario una vía para el aprovechamiento del tiempo libre	19
1.4- La Recreación Física en el del trabajo comunitario	23
1.5-La adolescencia.	27
1.6- Planificación y programación de actividades físico recreativas.	30
CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Conjunto de Actividades Recreativas.	37
2.1- Caracterización de la Comunidad.	37
2.2- Caracterización del grupo de adolescentes de nuestro trabajo.	38
2.3- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades	40
2.4- Resultados de la Observación.	41
2.5- Resultados de la Encuesta.	42
2.6- Resultados de la Entrevista.	46
2.7- Plan de Actividades Físico Recreativas	47
2.8- Valoración de la Utilidad del Plan de actividades Elaborado	53
2.8.1- Valoración Teórica por el Criterio de Especialistas.	53
2.8.2 - Valoración Práctica de La Implementación del programa.	54
CONCLUSIONES.	56
RECOMENDACIONES.	57
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCION

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques, y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: Docencia, Investigación y Extensión.

La necesidad de proporcionar una generación saludable física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

Lograr el fortalecimiento de la cultura nacional es, por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también, y a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de que los retos son académicos, morales, científicos y éticos.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

Es indudable que en Cuba, a partir del triunfo revolucionario, se observa un continuo desarrollo en el frente de las actividades deportivas y recreativas, dentro de estas últimas la Recreación Física adquiere una gran connotación. Un elemento relevante de la práctica de esta lo constituye su enfoque comunitario para la correcta utilización del tiempo libre por parte de la población, que no sólo se dirija a lograr una máxima participación de la comunidad en las diferentes actividades, lo cual hace que tenga un verdadero alcance de la mayor parte de la sociedad, sino también que los profesores y dirigentes que trabajan en los Combinados Deportivos sean parte de ese entorno social,

donde viven y desarrollan todas sus actividades, siendo a la vez conductores y partícipe de los cambios sociales que se operan en la comunidad.

El Programa de Recreación Física, que en cada año escolar es actualizado y enriquecido como parte de la Dirección por Objetivos (DPO), responde a la misión de la Dirección Nacional de Recreación (DNR) del INDER, que se expresa del siguiente modo: "Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa".

Uno de los grupos poblacionales y etáreos priorizados en dicho programa lo constituyen los niños, confiriéndosele gran importancia al trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente. En este trabajo, desarrollado por los alumnos sobre la base de su libre elección, se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe dudas de que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes: Higiénico de salud, Preparación deportiva y Preparación recreativa.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Teniendo en cuenta importancia actual de lo anteriormente planteado, la presente investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 194 del consejo popular "La Conchita" e implementar un plan de actividades físico – recreativas para el

aprovechamiento del tiempo libre, a partir del incremento de las opciones de entretenimiento de estos.

Fundamentación del problema.

El motivo de la investigación, además de la importancia de la temática, que se resalta en las particularidades de este grupo etéreo, de especial atención en Cuba, parte de la observación de la realidad cotidiana en el lugar y referencias de los propios habitantes que reflejan insatisfacciones de los adolescentes con relación a la organización y oferta de actividades recreativas.

Partiendo de estos elementos se efectuó un diagnóstico exploratorio en el que se aplicó un estudio del presupuesto tiempo y el tiempo libre a estos adolescentes, el que arrojó que a pesar de contar con una magnitud considerable de tiempo libre, como promedio, los días entre semana (6 horas, 20 minutos), las actividades realizadas dentro de este, que resultan con mayores tiempo promedios, son de realización individual, denotando poca variedad.

Lo anterior se pudo corroborar a través de la Observación, realizada en un primer momento a 5 de las actividades desarrolladas en la comunidad, donde se evidenció un predominio Mal y el Regular en la valoración de todos los indicadores, por lo que se constata la baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, en lo que puede incidir la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.

Además, a través de la revisión del Programa existente en el Combinado Deportivo que atiende a esta comunidad, se comprobó que este está confeccionado de forma general, no contemplándose las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etéreo, en particular los adolescentes, dirigiéndose las actividades, en lo fundamental, a los niños, a la conmemoración de fechas históricas y la realización de Festivales Recreativos.

Por consiguiente nos planteamos como **Problema de Investigación el siguiente:**

Problema ¿Cómo lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular la Conchita?

El Objeto de estudio es:

El proceso de recreación comunitaria para los adolescentes

El campo de acción es:

Aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes (12- 15 años).

Siendo nuestro **Objetivo**:

Elaborar un plan de actividades físico - recreativas para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción 194 del Consejo Popular “La Conchita” del Municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los antecedentes y fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y su aprovechamiento a través de la recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita”, con respecto al aprovechamiento de su tiempo libre y la realización de actividades físico recreativa?
3. ¿Qué actividades físico – recreativas se pudieran ofertar para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Análisis de antecedentes y fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y su aprovechamiento a través de la recreación comunitaria
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” , en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas.
3. Selección de las actividades físico – recreativas a planificar para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: 52 adolescentes de 12 – 15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular La Conchita del Municipio Pinar del Río.

Muestra: 17 adolescentes comprendidos en las edades de 12 – 15 años, lo que representa un 33,3%.

Se utilizó el muestreo aleatorio simple siguiendo el criterio de selección de cada tres, uno.

Como población secundaria tenemos a 9 informantes claves: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, 3 profesores de recreación y 3 activistas de la comunidad.

ESTRATEGIA METODOLOGICA.

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares y programas recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Inductivo-deductivo: Permitió inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma y poder llegar a la propuesta del programa de juegos deportivo recreativos relacionados con el fútbol.

Análisis Síntesis: A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación y argumentación del programa de juegos deportivo recreativos.

Sistémico Estructural: Esto obedece al carácter de sistema de las actividades recreativas planificadas en nuestra investigación organizada, teniendo en cuenta su grado de complejidad y motivación, en función del objetivo planteado.

Métodos Empíricos.

Análisis documental: Utilizado con el objetivo de concebir el nuevo programa propuesto, a partir del análisis de propuestas anteriores y de los elementos técnico-metodológicos más actuales en relación con la temática.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del Tiempo libre de la muestra seleccionada (17 adolescentes), el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Observación: A 5 de las actividades recreativas organizadas en la, con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización, participación y realización. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y

el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación (Anexo 2).

Entrevista: Realizada a factores involucrados (9), entendidos como las personas que de una forma u otra están vinculadas a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita”, con el propósito de valorar el comportamiento de dichos elementos, en aras de su mejoramiento. (Anexo 3).

Encuesta: Fue aplicada a la muestra de 17 adolescentes con el propósito de conocer criterios de los mismos en cuanto a las ofertas recreativas que se venían desarrollando en lugar, participación, agrado y satisfacción, así como las preferencias por las actividades a realizar. (Anexo 4).

Criterio de especialistas: Para conocer los criterios autorizados de 5 especialistas en la temática, para la valoración teórica del Plan concebido. (Anexos 5 y 6).

Pre- experimento: Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Plan de actividades físico recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Método sociales y de Intervención Comunitaria.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del Tiempo libre de la población estudiada (17 adolescentes, 12- 15 años de edad, de la circunscripción # 194 del consejo popular “La Conchita”, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Director Combinado deportivo y profesores de recreación), para conocer sus criterios y opiniones acerca de la programación, oferta y realización de

actividades recreativas a los adolescentes (12- 15 años de edad), en la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita”,

Fórum Comunitario: El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en la presente investigación jugó un rol fundamental, de la realización de una pequeña reunión con los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación de la comunidad objeto de estudio, recogiendo los criterios en relación a su accionar y transformación positiva.

Investigación-acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del Plan de actividades físico recreativas ofertado.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con el correcto aprovechamiento del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad

básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Definición de términos.

Adolescentes: Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-16 años, este se caracteriza por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo. Golenma, D.1996.

Tiempo libre: Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Trabajadores o estudiantes.
- Transportación.
- Actividad de compromiso social.
- Tareas domesticas.
- Actividades Biofisiológicas.

Tiempo libre diario: Esta comprendido entre dos jornadas laborales o estudiantiles consecutivas en el transcurso de la semana.

Programa de actividades recreativas: Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

Propuesta de tiempo libre: Esta integrada por un conjunto de actividades recreativas cotidianas, caracterizada por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.

Actividad física: Es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas. Es la facultad de moverse, obrar, trabajar o realizar una acción. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

Magnitud de tiempo libre: Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación, llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de sus necesidades e intereses de esta. García, Julia de la C, 2002.

Preferencias o intereses recreativos: Son los factores o elementos que determinan en la persona la elección y realización de las actividades determinantes en la satisfacción de sus gustos predilecciones y necesidades. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

Juegos tradicionales: Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza, la agilidad. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

Satisfacción recreativa: Es el estado de regocijo o aceptación que se produce en la persona, la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de los mismos Pérez Sánchez, Aldo, 2003...

Actividades preferidas: Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

Recreación: Estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libre o de asueto, brindando al ser humano una diversidad de actividades que les proporciona una compensación de sus labores diarias. Pérez Sánchez, Aldo, 2003.

Comunidad: Conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan al desarrollo de actividades comunes dentro de la sociedad.

Grupo: Piedra angular de la sociedad, conjunto de elementos en interacción dinámica, su importancia esta en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Consejo Popular: Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

Estructura de la Tesis.

El trabajo se ha estructurado en una introducción, donde se presenta el diseño teórico metodológico y dos Capítulos:

Capítulo I: Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo II: Se presenta el diagnóstico de la comunidad y el grupo poblacional estudiado, siguiéndole los resultados de los instrumentos aplicados.

Se expone el plan de actividades físico recreativo elaborado.

Se argumenta la valoración teórica por el criterio de especialistas, así como la constatación práctica del programa implementado.

Además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos

Capítulo I- Fundamentos Teóricos sobre el Tiempo Libre y la Recreación Comunitaria.

1.1- El Tiempo libre como fenómeno social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.

- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad en lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente, son las llamadas actividades de tiempo libre.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982).

Según lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la

recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

En el mundo las tendencias actuales se inclinan sobre la base de disminuir el trabajo y aumentar el tiempo libre; las horas de trabajo se han visto reducidas, en especial para los hombres, la esperanza de vida es mayor por lo que el tiempo libre (ocio) nos atrae cada vez más. Como resultado se han elaborados programas para reparar y construir instalaciones deportivas, escuelas.

Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con

los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades Biofisiológicas".

También plantea una definición operacional: "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".

1.2- El fenómeno recreativo.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Para Joffre Dumazedier, (1971) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los

Diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut (1983). Quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura,

que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Elementos que constituyen el fenómeno recreativo.

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1.- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- 2.- Las actividades en una función recreativa.
- 3.- Necesidad recreativa.
- 4.- El espacio para la recreación.

Las actividades en función recreativa.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opcionabilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por

lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Teniendo como base la función de autodesarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los **principios** antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

a.- Es voluntaria, no es compulsada.

b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

C.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

è.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

1.3 -El trabajo comunitario una vía para el aprovechamiento del tiempo libre.

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio. En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad, en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos. Las definiciones estructurales, que tienen un carácter más descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden a elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales tenemos los siguientes:

Kingsley (1965). "Es el más pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social es un grupo local lo bastante amplio como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad.

El concepto de comunidad en este sentido también se utiliza para referirse a:

- . Un sistema de relaciones sociopolítica y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.

. Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores los cuales relacionamos a continuación:

Para Comte., Augusto (1942) “la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

McLever, Robert (1944) define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”.

Violic F. (1971) define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e interés comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos.

Giner Salvador (1995): define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Caballero Riva coba, María Teresa (1995) define comunidad como...”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado anteriormente de Caballero Riva coba, María Teresa , así como por un elemento de los que plantea Arteaga, Reinaldo y la Asociación de Pedagogos.

Según González Rodríguez, Nydia y Fernández Díaz Argelia (2006). “Es un grupo humano, que habita un territorio determinado, con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y tradiciones y sobre todo con intereses comunes.

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal.

Para Shaw (1980) Grupo es “Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas.

Para Orees y Crutchfield (1982) él termino de “grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1983) Considera que “un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Makarenko, A. S. (1920), Platonov, K. K e Kon, I. S. Grupo pequeño “es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad.

Jiménez Ssalvador nos dice que es “Número de individuos los cuales se hayan en una situación mutua, integración relativamente duradera con cierto grado de conciencia, de pertenencia, actué de un modo que revela existencia grupal, su conducta, solo se explica internamente supone su pertenencia a una conciencia.”

Según la autora Fuentes, M. 1995, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

“Presencia de contacto directo entre sus miembros.

1-La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L. lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- “Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los proceso de organización y dirección.(8 p105)
- La teoría parte de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participar les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación.

El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

Conjunto de personas que habitan en una determinada zona regida por una dirección política y social; propia o centralizada, que hacen vida común a través de su relaciones.

Unos de los elementos estructurales más importantes, es la de demarcación de la comunidad, la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación.

1.4- La Recreación Física en el del trabajo comunitario.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de

entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Recreación Física y Comunidad.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven

reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

• **Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el

traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo físicas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.5- La adolescencia

Según Infante Pereira, Olga Esther. (2001) La adolescencia proviene del vocablo latino *adolecer*, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficientes para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el periodo de la duración de la adolescencia. Se está prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

Se definen tres etapas de la adolescencia

- Adolescencia inicial o temprana (10-14 años)
- Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
- Adolescencia tardía (16-19 años)

Según la master Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004).

“Muchos autores consideran a este periodo como difícil y crítico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por su característica biológica, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por la formación psicológicas adquiridas, sin menospreciar por no puesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o se acentúan los rasgos adultos.

-Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una “moral autónoma” que se opone a la “moral adulta” provocando los conflictos generacionales.

-La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva: Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propicia su desarrollo.

Atención: Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

Son capaces de controlar su atención.

Percepción: Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida. Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, Favoreciendo el desarrollo de la observación.

Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa y efecto.

Memoria: El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

Se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación: Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo

Área Motivacional –Afectiva –Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y Sentimientos: El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad: Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

-La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adultez ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el

afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

-Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

-La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.

-El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados.

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son la el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que ellos estén el mayor tiempo posible ocupados en la realización de actividades físico - recreativas sanas.

1.6- Planificación y programación de actividades físico recreativas.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, para ello se debe tener en cuenta sus

gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad,** pueden ser:

_Plan quincenal

- _ Plan anual (calendario)
 - _ Plan trimestral (temporada)
 - _ Plan mensual
 - _ Plan semanal
 - _ Plan de sesión
- b. Según la edad de los participantes
- _ Plan infantil
 - _ Plan juvenil
 - _ Plan de adultos
 - _ Plan para ancianos o tercera edad
- c. Según su utilización
- _ Plan de uso único
 - _ Plan de uso constante.

Instrumentación y Aplicación del Plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.

- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos

_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas el cual deben cumplir las siguientes:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Control y Evaluación de los planes y Programas recreativos.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- _ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- _ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- _ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- _ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- _ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- _ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

Las diferencias y características del **control de la gestión y la evaluación final** son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

1ª: Recolección de la información adecuada (medición).

2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

Capítulo II- Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas.

2.1- Caracterización de la Comunidad.

Esta comunidad es urbana, está electrificado. Prevalecen en esta población: el sexo femenino, las personas mayores de 65 años, la desvinculación del estudio y el trabajo, así como el nivel escolar medio. Las principales ocupaciones y sustentos es La fabrica La Conchita.

El Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río la misma tiene ese nombre ya que en ese lugar antes del triunfo de la revolución vivían unas familias que eran los dueños de esa industria , al triunfo de la Revolución se le pone el nombre de la Conchita al lugar y pasa a manos del pueblo mejorando la calidad de vida de sus habitantes, El Consejo Popular abarca un territorio de 49,8km2 desde el río Paso viejo al río de ajiconal los limites territoriales son Consolación del Sur ,10 de Octubre ,Aguas Claras y Las Ovas está estructurado de la siguiente manera:

- Un Presidente del Consejo Popular.
- 13 Circunscripciones
- 13 Delgados de circunscripciones
- 4 Representantes de las instituciones estatales.
- 5 Representantes de las organizaciones de masa
- 8123 Habitantes
- Estructura de la circunscripción 194
- 10 CDR
- 1 bloque de la FMC
- 6 Delegaciones

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.

- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

El Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos:

- Objeto Económico: 1 consultorio ,1 MAE, 1 Farmacia, Servicio de Urgencia, 1 Área de atención, 1 sala de Video y 1 sala de computación.
- Un semi.-Internado: José Antonio Labrador.
- Círculo infantil “Nene Traviesa

En la parte cultural cuenta con:

- Una Sala de Video.

Por la parte del INDER cuenta con:

- Un Combinado Deportivo La Conchita

Por la parte de la salud incluye:

- 13 Consultorios Médicos de la familia.
- 3 Consultorios de centros de trabajo.

Por la parte de comercio contempla:

- 7 Unidades Comerciales.
- 5 Carnicerías
- Un Mercado Agropecuario.
- Un Mercado Industrial

Por la parte de la gastronomía se incluyen:

- 1 cafetería
- 1 Panadería
- En la zona industrial contempla:
- Una fábrica la Conchita

2.2- Caracterización del grupo de adolescentes de nuestro trabajo

Para el desarrollo del Deporte se cuenta con una caracterización social a los adolescentes de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícito de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la

comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas , algunos de ellos provienen de familias de cierta desventajas social 8, de ellos 10 estudian y la familia viven en condiciones aceptables que se identifican de un total de y 6 los restantes se identifican como que provienen de familias amas de casa y que dedican a las labores cotidianas.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no de su edad y poco estables, porque están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad.

Para la realización del trabajo con este grupo se aplico el modelo sociométrico, el cual nos sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad entre ellos, aplicándose una encuesta sociométrica para conocer con quien prefiere compartir actividades físicas. Además aplicamos el modelo de compatibilidad psicológico con el objetivo de lograr una estrecha relación entre los miembro de cada grupo a la hora de realizar las actividades competitivas, pues en cada grupo existen miembros que no pertenecen a mismo CDR y puede existir rivalidad entre ellos.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizaran, se escucho y valoro sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con estas actividades los adolescentes aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico recreativa y el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

Nuestro proyecto ayuda al desarrollo socio cultural y educativo de los adolescentes de la circunscripción, dando pasos positivos a la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativos además de promover el auto desarrollo de la común.

2.3- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (17 adolescentes), se determinó el tiempo, que como promedio, dedican los días entre semanas a las actividades principales, comportándose como se refleja en la tabla 1, resultando una magnitud considerable de tiempo libre de 6 horas y 20 minutos.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del Auto registro de Actividades (días entre semana).

Muestra	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO (Horas y minutos)
17	Estudio	6:20
	Transportación	0:40
	Necesidades Biofisiológicas	10:10
	Tareas Domésticas	0:25
	Actividades de Compromiso Social	0:05
	Tiempo Libre	6:20
	Total	24:00

Por su parte, en la tabla No.2 se reflejan las principales actividades realizadas por estos adolescentes en las 6 horas y 20 minutos de tiempo libre promedio disponible, apareciendo con los mayores tiempos promedios: ver tv (1 hora, 27 minutos), encuentro con amigos (1:03) y juegos (39 minutos). En sentido general, se aprecia que la mayor parte de estas actividades son espontáneas (de realización individual), estando dentro del grupo de las denominadas de descanso pasivo, con la excepción de los juegos (0:39).

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro, días entre semana).

Muestra	Actividades de Tiempo Libre	Tiempo Promedio
17	Ver Televisión	1:27
	Ver video	0:32
	Escuchar Música	0:38
	Estudiar	0:35
	Encuentro con amigos	1:03
	Juegos	0:39
	Pasear	0:29
	Juegos de Mesa	0:25
	Otras	0:20
	TOTAL	6:20

2.4- Resultados de la Observación.

Del total de 5 actividades observadas, organizadas y desarrolladas en la Comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la tabla 3, de forma general, el comportamiento irregular de cada uno de los parámetros observados.

Tabla No. 3- Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Primer momento).

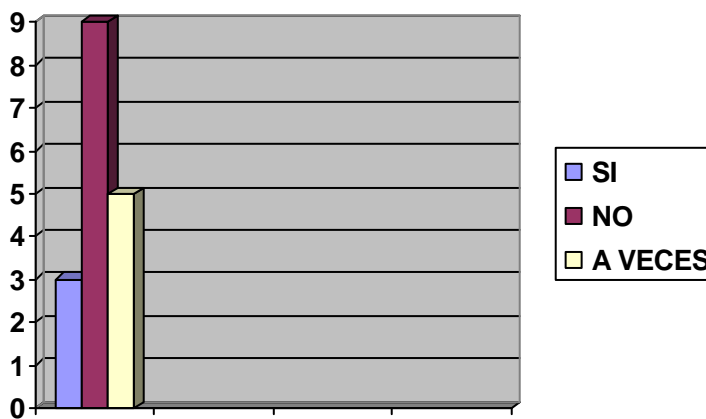
No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar	-	3/ 60%	2/40%
2.	Participación	-	4/ 80%	1/ 20%
3.	Calidad de la Actividad(organización)	1(20)%	2(40)%	2 /40%
4.	Aceptación.	2/ 40%	3/ 60%	-

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de Mal y Regular en la totalidad de las actividades (80% y 20% respectivamente); inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

2.5- Resultados de la Encuesta.

Seguidamente se aplicó una encuesta a la muestra seleccionada de adolescentes, de ellos, 11 del sexo masculino y 6 del sexo femenino.

En cuanto a la oferta de actividades físico recreativas en la circunscripción, un mayoritario 53% manifiesta que no (9) ,3 dicen que si que representa el 17,6 %, 5 y un 29,4 % que a veces, corroborando lo planteado anteriormente sobre las insuficiencias de la oferta y su irregularidad..**Gráfico # 1- Oferta de actividades físico recreativas**



en la circunscripción

En la tabla 4 se reflejan las actividades que en algún momento se han ofertado, según los encuestados, destacando los festivales recreativos y la oferta de juegos.

Tabla # 4- Tipos de actividades ofertadas, según la encuesta. (Muestra= 17).

Actividades que se ofertan	SI	%	NO	%	A VECES	%
a) planes de la calle	6	35,3	8	47	3	17,7
b) torneos deportivos	5	29.5	8	47	4	23,5
c) festivales deportivos recreativos	4	23.5	10	58,8	3	17,7
d) programa "a Jugar	3	17.7	9	53	5	29.5
e) juegos tradicionales	4	23.5	10	58,8	3	17,7

En la segunda pregunta expresan que las actividades físico recreativas que se le ofertan en el inciso (a) donde se hace referencia a planes de la calle respondieron que sí 6 de los encuestados para un 35,5 %, respondieron que no 8 de los adolescentes lo que representa un 47 % y respondieron a veces 3 para un 17,7%.

En cuanto al inciso b) los torneos deportivos populares respondieron que sí 5 adolescentes, para un 29.5 %, respondieron que no 8 que representa el 47 % y respondieron que a veces 4 para un 23,5%.

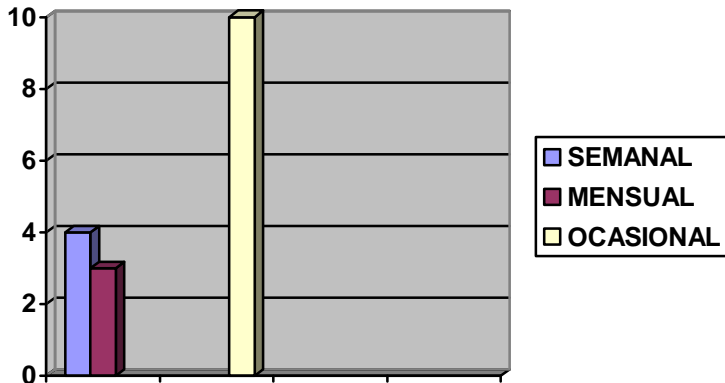
Al analizar el inciso (c) sobre los festivales deportivos recreativos de los encuestados respondieron que sí 4 lo que representa 23,5%. Dijeron que no 10 para un 58.8 % y respondieron que a veces 3 para un 17,7%.

En el inciso (d) sobre los programa "a Jugar" de los encuestados respondieron que sí 3 adolescentes que representa el 17,7%., respondieron no 9 para un 53 % y respondieron que a veces 5 para un 29.5 %.

En el inciso (e) donde se hace referencia a los juegos tradicionales respondieron que sí 4 de los adolescentes que representa un 23,5%.dijeron que no 10 para un 58,8% y manifestaron que a veces 3 para un 17,7%.

En la pregunta cuatro referida a las frecuencias con que se realizan las actividades plantean que de forma semanal 4 para un 23,5% de forma mensual 3 para un 17,7%, ocasional 10 lo que representa un 58.8 %.

GRAFICO ·2 Frecuencia de realización de las actividades



5. Divulgación de las actividades.

En la pregunta número cinco que aparece en el que hace referencia a si se divulgan el programa de actividades de recreación para la comunidad respondieron que si 3 adolescentes para un 17,7%, respondieron que no 4 para un 23, 5 %, respondieron a veces 5 para un 29,5 % y respondieron no sé 5 para un 29,5 %.

Grafico 3 Divulgación de las actividades

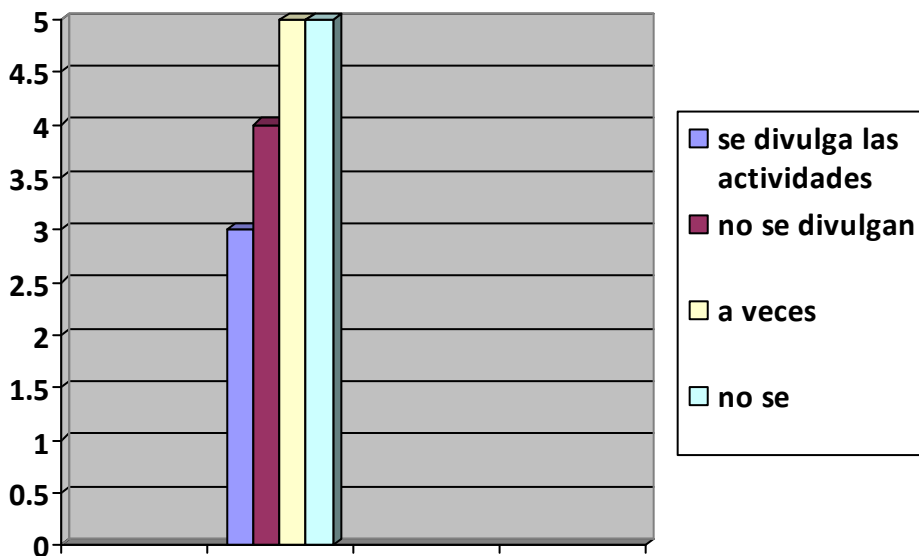
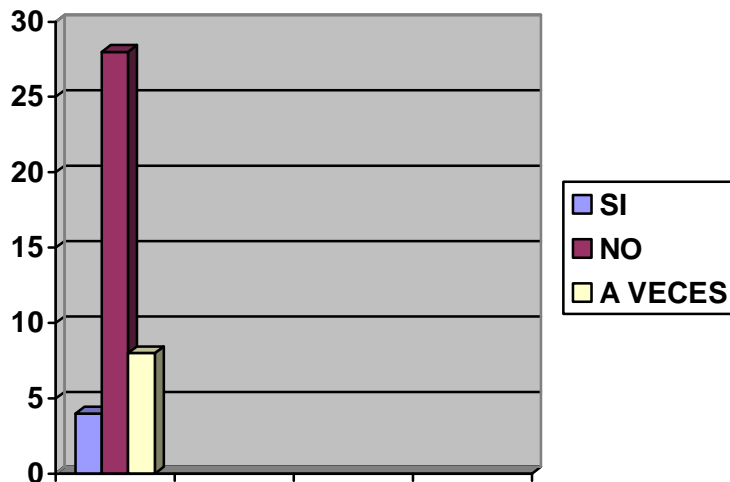


GRAFICO -4 Satisfacción por las actividades ofertadas.



En la pregunta número seis que se refiere a si están satisfecho con las actividades físico recreativas ofertadas de ellos responden que sí 4 que representa el 23,5%, responden que no 28 para un 58,8% y responden a veces 8 que representa 17,7%.

Tabla # 5 Preferencias por las actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

:

Actividades	cantidad	%
Béisbol	6	35,3
Fútbol	9	53
Actividades culturales	2	11,7

En la pregunta número siete que hace referencia a que actividades físico recreativas les gustaría realizar en su tiempo libre y de los 17 adolescentes 6 se inclinan por el béisbol lo que representa el 35,3%, 9 por el fútbol que representa el 53%, 2 por las actividades culturales para un 11,7 % .

Tabla 2. Actividades de mayor preferencia para ocupar el tiempo libre.

MUESTRA	Actividades de Preferencia	Muestra	%	Lugares
17	Ver Televisión	2	11,7	4to
	Practicar deportes	6	35,3	1ro
	Escuchar música	3	17,7	3ro
	leer	1	5,9	5to
	Pasear	1	5,9	
	Juegos de mesa	4	23,5	2do
	TOTAL	17	100%	

Como se expresa en la Tabla.2 las actividades de mayores preferencias en la comunidad “La Conchita” son: (1ro) La práctica de deportes con un 35,3, (2do) los juegos de mesa con un 23,5%, (3ro) escuchar música para un 17,7%, (4to) ver televisión con 11,7 % y en (5to) leer y pasear con un 5,9% para ambos.

2.6- Resultados de la Entrevista.

Los entrevistados comunicaron que realizan consultas al programa de actividades de recreación de su Consejo Popular con una frecuencia de 7 veces por mes generalmente.

Importante es conocer que el programa existe y tiene en este grupo de profesores sus más fieles servicios, no obstante de aplicar también un grupo de actividades propias de la creatividad de los pobladores.

También a lo que refiere a las causas que impiden la realización de actividades físico - recreativas, aunque también pueden ser considerados como tal, tenemos que 3 de los entrevistados para el 33,4%, consideran la poca realización de actividades recreativas como la causa fundamental a este implemento considerándolo de forma ocasional y no frecuente, no así los restantes 6 entrevistados para el 66,6 %, que coinciden en señalar los

escasos Torneos Populares Deportivos como el verdadero motivo a esta implicación, sobre todo de Béisbol y Fútbol que son los que con mayor frecuencia se realizan en lo fundamental los fines de semanas y en algunos casos después del horario laboral y docente donde tienen implicación todas las edades.

Sobre lo relacionado a la frecuencia realizada de estas actividades la totalidad de los entrevistados afirman una frecuencia Semanal para el 100%.

El 100% de los entrevistados valoran el trabajo del Consejo Popular en la recreación de regular (R) por la falta de recursos para el desarrollo general de la misma. Además la generalidad de los entrevistados sugiere al gobierno que apoyen un poco más a los consejos en cuanto a las condiciones y recursos para el desarrollo de la recreación sana del tiempo extra laboral de la población.

2.7- Plan de Actividades Físico Recreativas.

Fundamentación.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el plan de actividades físico recreativo a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos que existen y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

Estas actividades se confeccionaron para darle una mejor ocupación al tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 194 del consejo popular la Conchita, para de esta forma lograr satisfacer las necesidades de movimiento de los mismos y disminuir los hábitos negativos de este grupo etario.

Objetivos General: Ofertar, de forma sistemática, actividades físico recreativas variadas, a partir de las necesidades y preferencia recreativas de los adolescentes 12-15 años de la circunscripción 194 del Consejo Popular “La Conchita”, propiciando un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos.

Objetivos específicos:

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.
2. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físicos recreativos programados, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.
4. Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vinculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo

Generalidades del programa: El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

Programación de Actividades.

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Período
1	Actividades Culturales. -cantar -bailar -recitar poesía Exhibición de disfraz.	Cine La Conchita		x	X	Mensual
2	Juegos de mesa -dominó -damas -ajedrez	Área La Conchita		X	X	Permanente.
3	Festival Deportivo Recreativo. -Exhibición karate. Tracción de la soga. Mini fútbol. Voleibol recreativo. Exhibición gimnasia Musical aerobia.	Cine La Conchita		X		Semanal
4	Planes de la calle. -carreras en saco -carreras de relevo -tesoro escondido -conduciendo el balón. -cambio de objeto	Área La Conchita I		X		Semanal
5	Juegos Tradicionales. -trompos -correr a caballos -chinatas -Quimbumbia	Áreas Recreativas de la Comunidad.		X		Semanal
6	Excursiones -playa -museo -Lugares históricos	Lugares Seleccionados	X			Quincenal
7	Encuentros deportivos. -béisbol -fútbol	Estadio La Conchita	X X X			X X

	-voleibol					
--	-----------	--	--	--	--	--

Descripción de las Actividades.

Actividad No 1: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

Actividad No 2 Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígame de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Reglas: Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

Actividad No 4: Planes de la calle

Objetivo: Lograr que el joven se sienta protagonista de la actividad que se está exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, donde tiene implícito la participación de diferentes edades y sexo.

Reglas: Los equipos que se conformen tienen que tener la misma cantidad de participantes y las actividades que se apliquen tienen que ser de fácil ejecución.

Actividad No 5. Juegos tradicionales

Objetivo: Sensibilizar a la población adolescente sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural se desarrollan en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

Actividad No 6. Excursiones

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitara a lo que está establecido para este tipo de modalidad.

Actividad No 7. Encuentros deportivos

Objetivo: Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las al cumplimiento de lo que está reglamentado por cada deporte que se convoque a realizar

Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para los deportes oficiales

Orientaciones Metodológicas para la aplicación del Plan de actividades.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivas-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).

Se realizara una divulgación de las mismas; para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

El festival deportivo recreativo requiere de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

Actividades culturales se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido par el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que esta orientado.

2.8- Valoración de la Utilidad del Plan de actividades Elaborado

2.8.1- Valoración Teórica por el Criterio de Especialistas.

Para la validación teórica del programa de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo Libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con

el grupo etéreo seleccionado, en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

2.8.2- Valoración Práctica de la Implementación del Plan.

Con la puesta en práctica, de forma gradual, de la oferta de actividades físico recreativas, concebida en el plan, se constató a partir de la observación realizada (segundo momento), el aumento de la aceptación y la participación por parte de los adolescentes del lugar, ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la motivación de ellos, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas.

Como se puede apreciar en la tabla 6, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Se puede agregar además, el mejoramiento de las condiciones de los lugares donde se desarrollan las actividades, lo que ha sido posible a través de la intervención de los propios habitantes de la comunidad.

Tabla No. 6 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festive. Recreate. (2) Festiv.Jueg.Tradic. Torn. Dep. Pop. Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	a) Condiciones de lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de esta segunda Observación con la realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas y muy significativas

en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 7

Tabla No.7 - Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	3/ 15 %	12 / 60 %	0,0056	Altament. Significat.
	De Regular	12 / 60 %	8 / 40 %	0,2136	No existe
	De Mal	5 / 25 %	0 / 0%	0,0219	Muy significativa

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, y se realizan con mayor sistematicidad, mejorando la divulgación, la aceptación y participación.
- Las actividades más gustadas: los festivales recreativos y el festival de juegos tradicionales.

La implementación de esta propuesta ha permitido incorporar además de los adolescentes, a un grupo importante de miembros de la comunidad, de otros grupos étnicos, con gran alegría y cohesión en la misma ,dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen, irradiando de forma general un incremento en el nivel de participación.

CONCLUSIONES

1. Las actividades físico recreativo constituyen una vía importante para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria, con los adolescentes, siempre que se planifiquen y organicen consecuentemente a partir de sus necesidades, gustos y preferencias.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los adolescentes (12- 15 años) de la circunscripción 194 del Consejo Popular “La Conchita” en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre, presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variedad y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. Las actividades físico – recreativas seleccionadas para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, parten de las necesidades y preferencias recreativas de éste grupo etáreo, estructuradas, a partir de los enfoques y criterios referidos por Pérez, A. (2003) para las programaciones recreativas.
4. Se constata la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 194 del Consejo Popular “La Conchita” del municipio Pinar del Río, al incrementarse los niveles de motivación y participación de estos en las actividades desarrolladas, reflejándose un mayor entusiasmo de los mismos en la comunidad.

RECOMENDACIONES.

- 1.Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
- 2.Continuar profundizando en estudio y propuestas de este tipo para continuar perfeccionado la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales y etáreos, propiciando un cada vez mejor aprovechamiento del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
6. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
7. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
8. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
10. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
11. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
12. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
13. CD de la Maestría
14. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.

15. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
17. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
18. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
19. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
20. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes
21. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
24. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
25. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
26. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
27. García, María E. y F. Ruíz. (s.a). La integración de los centros escolares en la vida de su municipio a través de la dinamización físico-recreativa. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-Universidad de Granada-España.

28. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
29. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
30. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
31. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
32. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
33. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
34. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
35. http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm
36. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
37. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
38. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
39. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
40. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico

41. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
42. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
43. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
44. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
45. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
46. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
47. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
48. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
49. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
50. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
51. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
52. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
53. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

54. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
55. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
56. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
57. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
58. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
59. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
60. Tomaza, R.; M, García (1998). Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.`` Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
61. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
62. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
63. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
64. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
65. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
66. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
67. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo 1- Auto Registro de Actividades para el estudio del Presupuesto Tiempo.

Día de la semana: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

[illegible]

Anexo 2 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes (12- 15 años de edad), en la circunscripción # 194 del consejo popular “la Conchita”, del municipio Pinar del Río.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL	Esc ala Val orativa: Bie n (B); Reg ular (R); Mal (M) Asp ect os Ge ner ale s: A) T i p
a)Condiciones del lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos	
b) Participación	Participa más del 60% de los adolescentes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los adolescentes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los adolescentes, predominando la forma pasiva.	
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.	
d) Grado de satisfacción de los participantes.	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.	

o de Actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

Anexo No 3- Guía de Entrevista (Factores Implicados).

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción # 194 del consejo popular “la Conchita” del municipio Pinar del Río.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si_____ No_____

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo físicos _____

Actividades culturales _____

Juegos Pre deportivos _____

Juegos pasivos _____.

Juegos Tradicionales _____

Otras _____

3. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

4. Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas.

Si _____ No _____

Argumente: _____

5. ¿Con que frecuencia se organizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

6 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los adolescentes en el Consejo Popular?

Anexo 4- Guía de Encuesta.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los adolescentes (12- 15 años), en la circunscripción # 194 del consejo popular “la Conchita”, del municipio Pinar del Río. Acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

Estimados Adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre el empleo del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, por lo que requerimos de su valiosa colaboración.

Muchas gracias.

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes____ Leer ____ Oír música____ Ver TV _____

Juegos diversos ____ Visitar amigos____ Otras_____

2- De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tú comunidad, con qué frecuencia y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Juegos Tradicionales					
Torneos deportivos.					
Festiv. Deportiv. Recreativ					
Actividades Culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					

Simultáneas de Ajedrez					
Competencia. de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

4- En qué medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ No satisfecho ____

5 -De las siguientes actividades recreativas señale las de su mayor preferencia, que desearía fueran organizadas en la comunidad:

____ **Juegos recreativos** ____ **Maratones**
diversos

____ **Competencia mini fútbol** ____ **Acampadas**

____ **Festival Deportivo** ____ **Actividades socio culturales**
Recreativo

____ **Juegos tradicionales** ____ **Otras ¿cuáles?** _____

Anexo 5- Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

Anexo 6- Datos de los Especialistas Consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
Lic. Raúl González Pérez	25	Met. Prov. de Recreación.
Lic. Luís Hernández Portal	32	Met. Prov. de Recreación.
Dr. Luis Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF “Nancy Uranga Romagoza”
Jesús O Pelier López	35	Met. Mpal. de Recreación
Lic. Carlos Pérez	26	Jefe de departamento de Recreación del ISCF Manuel Fajardo

Anexo 7- Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el empleo del tiempo libre en la circunscripción # 194 del consejo popular “la Conchita”, del municipio Pinar del Río. En la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para un mejor empleo del tiempo libre en la circunscripción donde convive?

Sí ____ No ____

2. ¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción?

Sí ____ No ____

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ____ No ____

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.